

Hamburguesa de Pescado y Frijoles

Makes: 16 or 32 servings

16 Servings 32 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Filetes de Bacalao congelados	2 lbs		4 lbs	
Frijoles blancos enlatados		2 tazas		4 tazas
Hojas de perejil		1 tza		2 tazas
Migas de pan		1/2 tazas		1 tza
Huevos		2 huevos		4 huevos
Bollos de Pan Integral		8 bollos		16 bollos
Lechuga romana		16 rebanadas		32 rebanadas
Tomates cortados		16 rebanadas		32 rebanadas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	178	
Total Fat	2 g	
Protein	17 g	
Carbohydrates	26 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	187 mg	

Directions

1. Precaliente el horno a 375°F. Rocíe la bandeja de hornear con aceite antiadherente en aerosol y agregue el pescado. Hornee hasta que el pescado esté suave y se abra, alrededor de 7 a 10 minutos.
2. En un procesador de cocina, haga puré los frijoles blancos, perejil y las migas de pan.
3. Coloque la mezcla en un tazón con huevo y añada el pescado desmenuzado. Mézclelo hasta que esté incorporado.
4. Forme tortitas pequeñas (1.5 oz).
5. Cubra una sartén a prueba de horno con aceite antiadherente en aerosol. Añada las tortitas y cocínelas a fuego mediano por 5 minutos de un lado. Deles vuelta y cocínelas otros 5 minutos más.

6. Sirva cada tortita sobre $\frac{1}{2}$ bollo con lechuga y tomate.

Notes

Consejo para Servir:

Trate de hacer estas tortitas como mini tortitas y sívalas con los vegetales favoritos de los chicos como acompañamiento.